## mi sa che non faccio calcoli oggi

io stimbro quasi quasi...ho lavoretti di casa da fare, non sono dell'umore giusto per fare i calcoli rapidi. Sarò l'unica sfigata del CNR che stamattina ha timbrato. Riprendo il giorno 2 che è meglio sotto tutti i punti di vista. Ecco ho stimbrato.

Stamattina ho pubblicato una lettera kindle di una bipolare recuperata, che poi riporterò qui sotto. Ecco, riporto

ultimo dell'anno 2024 E' da un po' che penso dovrei scrivere delle conclusioni al diario di una bipolare 2021-2022. Siamo il 31 dicembre 2024, e da allora sono cambiata molto. Delle conclusioni che non siano un altro diario...certo io tengo il diario per focalizzarmi quotidianamente sui miei obiettivi, ma questi sono "problemi miei", adesso li considero parte del mio privato, che se un giorno deciderò di pubblicare, pubblicherò. Sempre con l'intenzione che possano dare una mano a qualcuno dei lettori. Nel 2021-2022 io iniziai a tenere un diario per "cercare di guarire", per tenere d'occhio e testare la terapia farmacologica, per monitorare la mia vita, pensando che questa potesse influenzare il "decorso della malattia", per passare molte delle riflessioni al mio giovane psichiatra di allora. Da allora ho un altro psichiatra, la terapia è cambiata-mi resi conto di non stare bene ed iniziai a protestare, cominciai la psicoterapia cognitivo comportamentale-ne sentivo il bisogno per capirmi nei mie malesseri, feci un anno di terapia di gruppo-rendendomi conto che altri avevano problemi come me, ed erano delle belle persone. Scrivo qui a più di due anni di psicoterapia e di cambiamento della terapia farmacologica. Per quanto riguarda la terapia farmacologica, prendo sempre 600 mg di litio al giorno + abilify-aripiprazolo, quest'ultimo a me, dico a me perchè ogni persona è un mondo dal punto di vista biologico, non dà una fame fuori dalla mia normalità. Precedentemente con latuda avevo preso 10kg, che mi appresto a smaltire con una dieta equilibrata (proteine, carboidrati e vegetali) sotto il controllo di un centro (Solatrix di Rovereto), in cui sono seguita anche da una psicologa dell'alimentazione. Dico quindi che il paziente deve ascoltarsi, spesso la scala dei tempi non è brevissima per un cambio di terapia. Io "ho preso di tutto" dalla diagnosi nel 2012. E' stato un percorso duro, quasi una lotta. Io poi ero in età fertile ed avevo un compagno dal quale avrei voluto almeno un figlio, quindi anni da incubo. Adesso la paura di far del male al nascituro è passata. Non ho avuto figli, perchè non sono venuti. Ho lasciato il mio compagno perchè mi considerava sempre "una malattia", e vivo meglio così. Vivo da sola, a casa mia e se mi alzo alle 4-5 del mattino perchè mi piace vivere così, non ho più nessuno che voglia farmi ricoverare per questo. Certo mi sto emancipando dalle mie paure, sto riconquistando me stessa. Sto cercando un nuovo rapporto con la mia famiglia di origine, cosa non facile. Il lavoro "va bene". Mi applico al 100% delle risorse da un anno a questa parte per cercare di recuperare il tempo perduto durante la malattia e a dare un senso al mio percorso passato, da malata. Sono in cammino. Non so già tutto...se mai un giorno questo sarà possibile. Faccio meditazione tutte le mattine, con un'app consigliatami dalla psicologa, "meditopia", che non è niente male. Lo dico perchè ho cominciato a leggere un manuale molto serio sulla meditazione, e dico che usare l'app mi permette di capire il manuale, che invece mi aumenta la consapevolezza e la stima vesto questa app di meditazione "mindfullness", di consapevolezza. Consiglierei a tutti di fare meditazione quotidiana, a prescindere dal disturbo bipolare. Il mio è sotto controllo adesso e trovo per la mia vita quodiana grande giovamento dalla meditazione. Sì anche dalla preghiera

spontanea a tema libero. La vita di tutte le persone è un impegno quotidiano. Quella di persone con qualche disturbo probabilmente lo è di più. Specialmente se queste non accettano di farsi curare. Questo è il problema più grosso: abbandonare "la propria normalità patologica". Specialmente per un bipolare. Io sono un tipo 1, depressione-eutimia-euforia. Sembravo una persona normale, un po' originale, ma normale. Quanta sofferenza dietro a tutto questo però. Difficoltà a seguire i ritmi ordinari e gli impegni ordinari della vita nella quotidianità. Sì dico nella quotidianità, perchè poi nella media sui tempi più lunghi le cose andavano ok: ero bravissima a scuola per esempio, ma non riuscivo a fare i compiti tutti i giorni. Molto stressante. Adesso ho la mia programmazione ed in generale essendo più omogenee le forze, riesco a rispettarla. E' una grande soddisfazione. Io di carattere e propensione sono un po' "artistica" nel mio modo di vivere, nelle cose che faccio. Molti "artisti" sono stati bipolari. Pensiamo a Vincent Van Gogh. Ha cominciato a produrre molto tardi, ha venduto una sola opera in vita, si è suicidato per disperazione. Un pensiero che mi saltò alla mente, e che salta alla mente a tutti i bipolari è che le terapie possano in qualche modo intaccare "l'estro" tipico a cui siamo tanto affezionati. A questo punto della mia storia dico di no. Era una cosa che temevo tanto...certo con una terapia non adeguata a me il mio estro era ammazzato, su tutti i fronti, ma ero ammazzata io. Adesso, dopo 30 anni ho ricominciato a disegnare. Però ho anche molti altri impegni di lavoro e quotidiani e riesco a dire no, disegno quando posso, perchè è una attività che porta via molto tempo. Se facessi "l'artista" avrei tutto il tempo che voglio, ma adesso la mia attività scientifica ha la priorità. Anche questa è una attività creativa. Tutte le attività lo possono diventare se ci "mettiamo del nostro". In conclusione intendo dire che la terapia adatta ci migliora, dando misura e tempi alle cose. A noi bipolari tende a mancarci il senso della misura delle cose, coi nostri su e giù.

I think I won't do any calculations today
I'll almost stamp...I have some housework to do, I'm not in the mood to do quick calculations. I'll be the only loser at CNR who stamped this morning. I'll start again on day 2 which is better from every point of view. Here I stamped.

This morning I published a kindle letter from a recovered bipolar, which I'll report below. Here, I'll report

2024 New Year's Eve I've been thinking for a while now that I should write some conclusions to the diary of a bipolar 2021-2022. It's December 31, 2024, and I've changed a lot since then. Conclusions that aren't another diary...sure, I keep the diary to focus on my goals every day, but these are "my problems", now I consider them part of my private life, which if one day I decide to publish, I will publish. Always with the intention that they can give a hand to some of the readers. In 2021-2022 I started keeping a diary to "try to heal", to keep an eye on and test the drug therapy, to monitor my life, thinking that this could influence the "course of the disease", to pass many of the reflections to my young psychiatrist at the time. Since then I have another psychiatrist, the therapy has changed - I realized I was not well and began to protest, I started cognitive behavioral psychotherapy - I felt the need to understand myself in my ailments, I did a year of group therapy - realizing that others had problems like me, and they were nice people. I am writing here after more than two years of psychotherapy and a change in drug therapy. As for

drug therapy, I always take 600 mg of lithium per day + abilify-aripiprazole, the latter to me, I say to me because each person is a world from a biological point of view, does not give me an abnormal hunger. Previously with latuda I had gained 10kg, which I am preparing to lose with a balanced diet (proteins, carbohydrates and vegetables) under the control of a center (Solatrix in Rovereto), where I am also followed by a nutrition psychologist. I therefore say that the patient must listen to himself, often the time scale is not very short for a change of therapy. I "took everything" since the diagnosis in 2012. It was a hard journey, almost a fight. I was then of childbearing age and had a partner with whom I wanted at least one child, so nightmare years. Now the fear of harming the unborn child has passed. I have not had children, because they did not come. I left my partner because he always considered me "an illness", and I live better this way. I live alone, in my house and if I get up at 4-5 in the morning because I like living like this, I no longer have anyone who wants to put me in hospital for this. Of course I am freeing myself from my fears, I am regaining myself. I am looking for a new relationship with my family of origin, which is not easy. Work is "going well". I have been applying myself 100% of my resources for a year now to try to recover the time lost during the illness and to give meaning to my past journey, as a sick person. I am on a journey. I don't know everything already...if ever one day this will be possible. I meditate every morning, with an app recommended to me by my psychologist, "meditopia", which is not bad at all. I say this because I started reading a very serious manual on meditation, and I say that using the app allows me to understand the manual, which instead increases my awareness and self-esteem. I wear this meditation app "mindfullness", of awareness. I would recommend everyone to do daily meditation, regardless of bipolar disorder. Mine is under control now and I find great benefit in my daily life from meditation. Yes, even from spontaneous prayer on a free theme. The life of all people is a daily commitment. That of people with some disorder is probably more so. Especially if they do not accept treatment. This is the biggest problem: abandoning "one's pathological normality". Especially for a bipolar. I am a type 1, depression-euthymia-euphoria. I seemed like a normal person, a little original, but normal. How much suffering behind all this though. Difficulty in following the ordinary rhythms and ordinary commitments of life in everyday life. Yes I say in everyday life, because then on average over the longer periods of time things went ok: I was very good at school for example, but I could not do my homework every day. Very stressful. Now I have my schedule and in general, being more homogeneous forces, I can respect it. It is a great satisfaction. I am a bit "artistic" in my way of life and in the things I do. Many "artists" have been bipolar. Think of Vincent Van Gogh. He started producing very late, he sold only one work during his life, he committed suicide out of desperation. A thought that came to mind, and that comes to mind

mind to all bipolar people is that therapies can somehow affect the typical "estrus" to which we are so fond. At this point in my story I say no. It was something I feared so much... of course with a therapy that was not suitable for me my estrus was killed, on all fronts, but I was killed. Now, after 30 years I have started drawing again. However I also have many other work and daily commitments and I can say no, I draw when I can, because it is an activity that takes up a lot of time. If I were an "artist" I would have all the time I want, but now my scientific activity has priority. This is also a creative activity. All activities can become so if we "put our own effort into it". In conclusion I mean to say that the right therapy improves us, giving measure and time to things. We bipolar people tend to lack a sense of measure of things, with our ups and downs.